



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER TAVA

Denizli İl Tarım Müdürlüğü

8 lüfer filetosu
3 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı rafine yağ
2 orta boy limon (dilimlenmiş)
1 demet maydanoz

Lüfer filetolarını tuzlayıp unlayarak, fazla ununu silkeleyip bir kenara koyunuz.

Bir tavada rafine yağı kızdırınız.

Lüfer filetolarının her iki yanlarını, kızgın yağda 4-5 dakika kızartınız.

Balıkları ısıtılmış bir servis tabağına alıp, limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

